

Fot – Fotledsfraktur - Fotledsortos 1

Hemträningsprogram

Instruktion: Träna programmet 3 ggr om dagen

Cirkulationsträning

- 1) Böj och sträck tårna det som går i ortosen.
20 gånger varje timma
- 2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i ortosen
10 gånger uppåt och 10 gånger nedåt



Cirkulationsträning

Släpkykling. Böj och sträck i knäleden.

Upprepa 20 gånger



Styrketräning lår/höft

Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning baksida lår/höft

Ligg på rygg med böjda ben.

Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet.

Håll kvar några sekunder.

Om du inte får belasta fullt på foten så kan du rulla ihop en badhandduk och lägga under knävecken. Spänn skinkorna, tryck knävecken mot handduksrullen och lyft bäckenet. Håll kvar i några sekunder.

Upprepa 10 ggr



Styrketräning utsida höft

Ligg på frisk sida och lite lutad över på mage. Lyft det gipsade benet rakt upp med hälen först.
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning baksida lår/skinka

Ligg på mage med höfterna kvar i underlaget.
Lyft det gipsade benet rakt uppåt.
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning insida höft

Ligg på den gipsade sidan med det andra benet uppdraget.
Lyft det gipsade benet uppåt.
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



Styrketräning framsida lår

Sitt på en stol eller bord med låren understödda.
Sträck upp maximalt i knäleden och håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger

